

つくってみませんか？

花野菜とはブロッコリーのように花やつぼみを食べる野菜のこと



<花野菜のサラダ>

材料(4人分)

ブロッコリー(小房にカット)	…	130g
カリフラワー(小房にカット)	…	50g
キャベツ(5mmスライス)	…	80g
にんじん(小さいちょう切り)	…	30g
粒コーン	…	30g
○サラダビネガー(食酢で可)	…	小さじ1
○マヨネーズ	…	25g(大さじ1と1/3)
○しょうゆ	…	小さじ1/2(3g)
○さとう	…	ひとつまみ(1g)
○食塩	…	ひとつまみ(1g)
○こしょう	…	少々
○すりごま	…	小さじ2

作り方

- ① ブロッコリーとカリフラワーは小さめにカット、茎も根元の固いところはそのぞいて食べやすい大きさに切る。
- ② 野菜はゆでて冷ます。○の調味料を合わせてドレッシングをつくり、ゆでた野菜と和えてできあがり。

